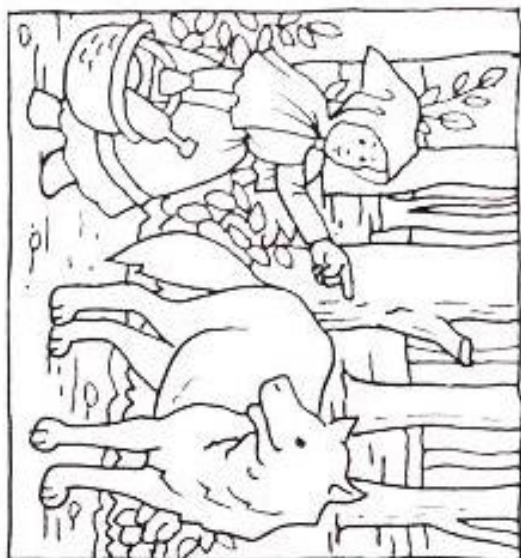
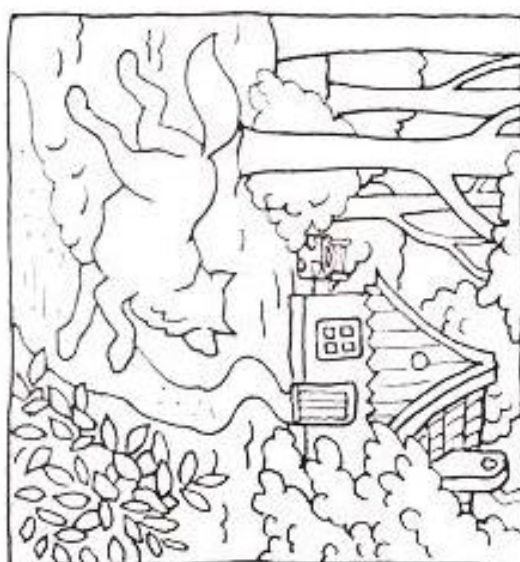
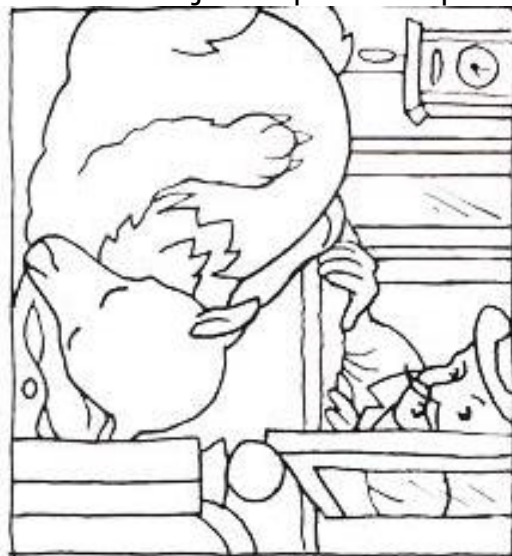


SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI

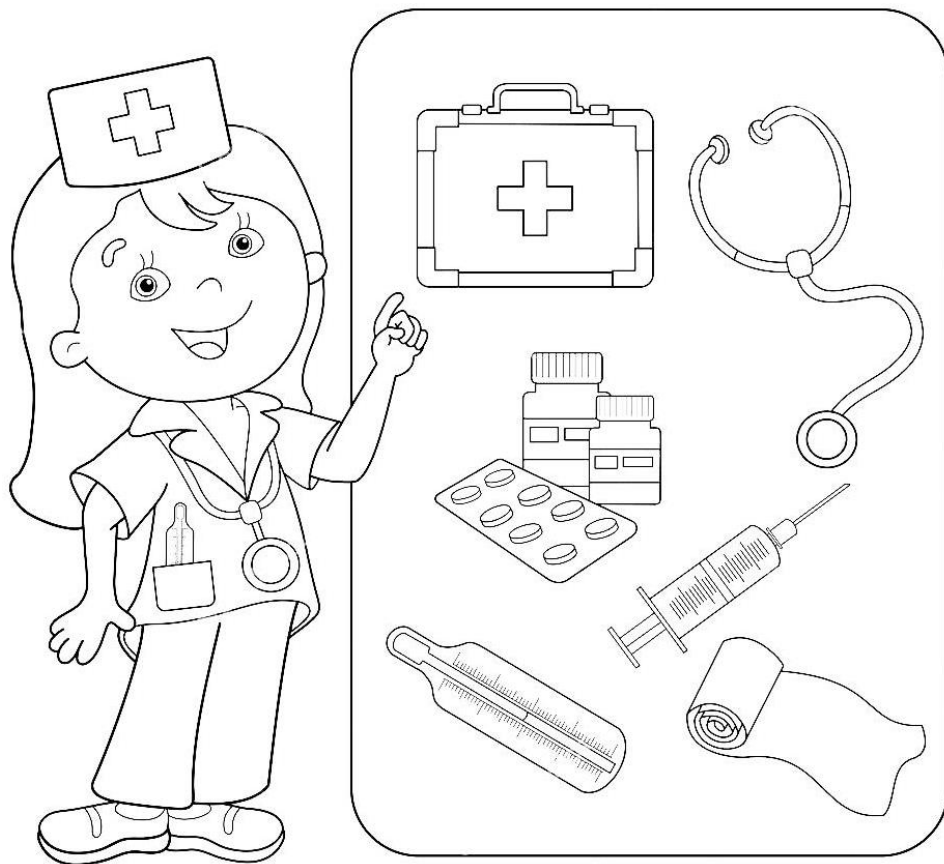


Poznáš pohádku na obrázcích? Karkulka slíbila, že bude maminku poslouchat. O tom, že máme **dbát na svou bezpečnost a poslouchat rodiče** je i toto číslo Smolíčku. Obrázky si vybarvi, vystřižni a správně seřaď. Povídej sám poučnou pohádku.



LÉKÁRNIČKA

Měli byste ji mít doma. Nezapomeňte ji přibalit ani na dovolenou. Na výlety berte alespoň obvaz, náplast a desinfekci. **Co by v lékárnice nemělo chybět?**



* Základní potřeby pro první pomoc: **tlakový obvaz, sterilní obinadlo, náplastě, antiseptikum, elastické obinadlo a dezinfekce** pro ošetření drobných poranění např. Betadine (nepálí).

* Při bodnutí hmyzem **Fenistil gel**, alergici např. **Dithiaden**

* **Kinedryl** proti nevolnosti v dopravních prostředcích

* Léky proti teplotě a bolesti např. **Panadol, Paralen, Acylpyrin, Ibuprofen**

* **Vincentka spej** do nosu

* Léky proti průjmům **Imodium, Smecta, živočišné uhlí**, Reasec a prostředky proti zažívacím potížím, například Symbi-lakt

* Proti spáleninám **Panthenol**, samozřejmě nezapomeňte **opalovací krém**

* K ošetření očí **Ophthalmo-Septonex**

* Na opruzeniny **Pityol**

* **Repelent** nebo třeba i repelentní Indulona

PŘÍDAVEK NA DÍTĚ

Žádost o přídavek na dítě se vyřizuje **každé tři měsíce**. Pro samotné vyřízení žádosti bude potřeba, abyste vyplnili následující formulář: přídavek na dítě.pdf a na úřadu práce doložili tyto dokumenty:

- průkaz totožnosti, u dětí do 15 let rodný list
- *potvrzení o studiu (pokud Vaše dítě ještě studuje)*
- *potvrzení o zdravotním stavu*
- *potvrzení o neschopnosti soustavně se připravovat na budoucí povolání nebo vykonávat samostatně výdělečnou činnost z důvodu nemoci či úrazu*
- *potvrzení o zařazení evidence uchazečů o práci (pokud Vaše dítě již nestuduje)*

TIP: Při vyplňování kolonky ap (strana 2 na formuláři Potvrzení o výši ročního příjmu) jsou od letošního roku úřednice na ÚP mnohem nekompromisnější a žádají ho vždy – doposud se bez něj většina rodičů obešla. Vaše účetní by ale měla vědět, o co jde, takže ji na změnu stačí pouze upozornit.

Zároveň je třeba splnit základní podmínku pro přidělení přídavku na dítě a to, že budete mít trvalý pobyt a bydliště na území České republiky.



BEZPEČNĚ O PRÁZDNINÁCH

Prázdniny by neměly znamenat, že všechny povinnosti končí. Naopak, o prázdninách hrozí dětem mnohem větší nebezpečí úrazů a některé z nich bohužel končí i tragicky. Někdy si děti zranění můžou způsobit vlastní neopatrností nebo zbytečným riskováním.

Jízda na kole, bruslích, skateboardu:

- Nejzávažnější je zde úraz hlavy, proto při jízdě nezapomenout na **helmu**, chrániče kolen, loktů, případně rukavice
- Respektovat pravidla silničního provozu. Pokud není vašemu dítěti více než 10 let, nesmí na silnici bez doprovodu osoby starší 15 let, totéž platí, pokud mu už 10 let bylo, ale nezná pravidla silničního provozu
- Na kole se na silnici smí jet jen v případě, že je vybaveno povinnou výbavou.
- Při přecházení, pokud možno přecházíme jen tam, kde jsou semaforey a **POUZE NA ZELENOU**, než vstoupím na přechod, pořádně se rozhlédnu a nespolečám na přednost

Kromě dětí venku pobíhají také i zvířata:

- K cizím zvířatům se raději nepřibližujeme, nehladíme je ani se s nimi nemazlíme
- Pozor si dávejte zejména na toulavé kočky, které mohou přenášet různé nemoci
- Psi vás mohou pokousat.

Nebezpečné předměty:

- Vyhýbáme se lezení na stromy, rozdělávání ohňů, prolézání starých domů, jeskyní a podobně
- Nehrajeme si na skládkách a nechodíme na staveniště
- Střeby, rezavé dráty, hřebíky a podobně nejsou na hraní. Kromě řezné rány si tak můžete přivodit různé infekční onemocnění

Koupání:

- Při koupání nebo při hře ve vodě dochází velmi často k závažným úrazům. Uklouznete nebo do vás někdo strčí. Nebezpečí hrozí i na mělčině, proto se nechodit koupat bez dozoru dospělé osoby a bez vyrozumění rodičů
- Když se někdo topí, běžte pro dospělé osobu.

V přírodě:

- Když jste zrovna v přírodě a zastihne vás bouřka, neschovávejte se pod stromy
- Vyhýbejte se hnízdům divokých včel, vos a sršňů
- Jejich bodnutí může být velmi bolestivé a pro alergiky velmi nebezpečné.
- Rostliny, plody, bobule, houby, které neznáte nikdy neochutnávejte, mohou být jedovaté
- Nepijte neznámé tekutiny.

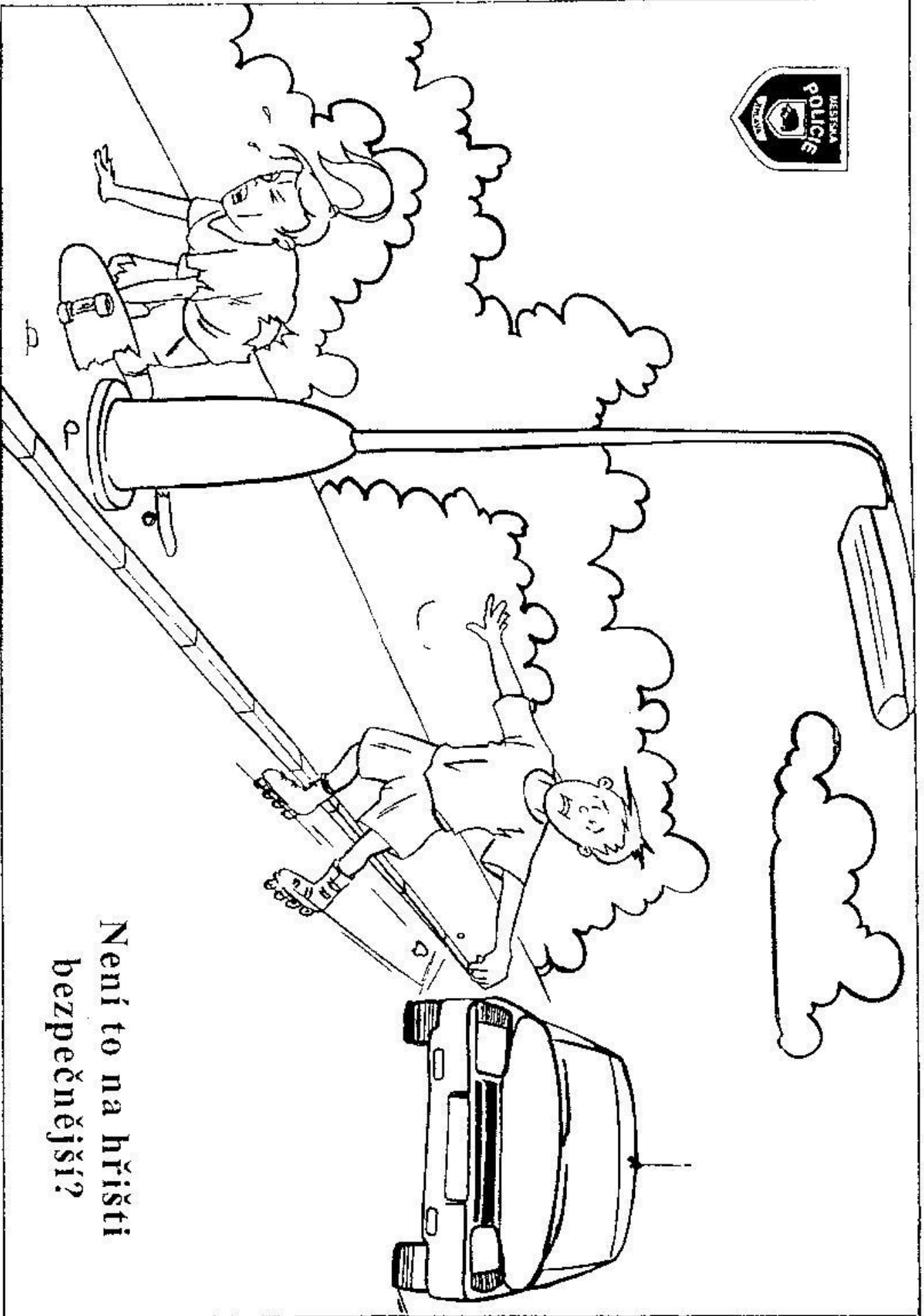
Zůstane-li dítě samo doma:

- Klíče od bytu nenosit viditelně.
- Nenosit viditelně peněženku, ani se s penězi chlubit.
- Je-li dítě samo doma, důkladně uzamknout dveře a cizím lidem neotevírat.
- Je-li dítě samo doma a zvoní telefon, neříkat nikomu, že není nikdo dospělý doma.
- Pokud možno nejezdit výtahem s cizími lidmi - zvláště pozor, vystupuje-li cizí osoba na stejném patře.
- Před cizími lidmi neodemykat dveře.
- Nehrát si se sirkami (ohněm) ani doma, ani venku (u seníku).
- Pokud v bytě hoří, utíkat z bytu pryč, volat o pomoc sousedy nebo hasiče na linku 150.
- Při odchodu z domu uzavřít okna, zkontrolovat elektrické spotřebiče, vodu, plyn, uzamknout dveře - raději 2x zkontrolovat, než nezamknout.
- Nevodit do bytu cizí lidi (děti), když nejsou rodiče doma.
- Když odcházíte ven, sdělte rodičům kam a s kým jdete a kdy se asi vrátíte a dodržet to, nebo zavolat či zanechat písemný vzkaz.
- Pokud možno, nechodit domů až za tmy - vyhýbat se tmavým zákoutím a osamělým místům.
- Od cizích osob si nic nebrat.
- K cizím lidem nesadat do auta.
- Nechodit blízko, ptá-li se vás někdo v autě na cestu.
- NESTOPOVAT!
- Nechodit nikam s cizími lidmi
- Naučit se říkat NE, když je vám něco nepříjemné, nebo něco nechci.
- Jakýkoliv útok na vaši osobu ohlásit ihned dospělé osobě (rodičům, babičce, učitelům).

Zapamatujte si telefonní čísla vašich blízkých (tatínek, maminka) nebo je mějte vždy u sebe.

Telefonní čísla, kterými přivoláte pomoc: **158, 155, 150, 156, 112**





Není to na hřišti
bezpečnější?

DEŠÁTĚRO pro budoucího prvňáčka

1. Znáám své jméno
a adresu.



2. Umím počítat
do 10.



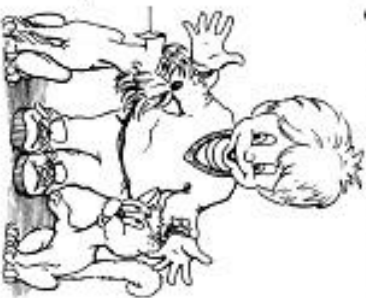
3. Znáám barvy.



4. Umím držet
tužku.



5. Vím, kde je
pravá a levá ruka.



6. Umím pozdravit.



7. Vím,
kde zaklepu.



8. Umím si zavázat
tkaničku.



9. Dovežu si uklidit
hračky.



10. Umím
se obléknout.



Nastává čas posledních zkoušek ve škole. Bude vaše dítě spokojené s vysvědčením? Je motivované učit se a snažit? Nebo si myslí, že to nemá cenu?

JAK MLUVIT S DÍTĚTEM O ŠKOLE ?

Ptejte se dítěte, jak strávilo den. "Jak ses měl/a" ale není dostatečná otázka. Přidejte takové, které ukáží zájem. Co bylo k obědu? Šli jste dnes na procházku? S kým sis nejmíc hrál/a? Co se ti dneska nejmíc líbilo? I dvouleté dítě zvládne odpovědět na jednoduché dotazy ano/ne, trénujte to proto už od tohoto raného věku. Dozvíte se tak nejen víc o tom, jak vaše ratolest prožila svůj den, ale pomůžete jí uchovat si nejdůležitější vzpomínky.

I dospělí musí dělat úkoly

Seznamte se se školou, kterou vaše dítě navštěvuje. Zapamatujte si jména učitelů a jaké učí předměty. Vztah dítěte ke škole nejmíc ovlivňuje vztah k **učiteli**. V pozdějším věku vztah ke spolužákům a jeho úspěšnost při vzájemném srovnávání se spolužáky. Proto byste měli znát učitele, a také vědět, s kým chodí váš syn či dcera do třídy. Chodte pravidelně na třídní schůzky, s pedagogy komunikujte. Můžete si číst i menu v jídelně. A pak místo obecné otázky "Co bylo k obědu?" můžete říct: "Ve středu budou špagety, ty máš moc rád."

Naučte své děti stanovovat si cíle

Čeho by chtěli dosáhnout? Co k tomu budou potřebovat? Takové úvahy jim pak pomohou i v dospělém kariérním životě. Můžete jim pomoci, co by to mělo být. Ať už si zlepšit známku v matematice, číst víc knih, nebo být sebevědomější.



www.omalovanky-zde.cz

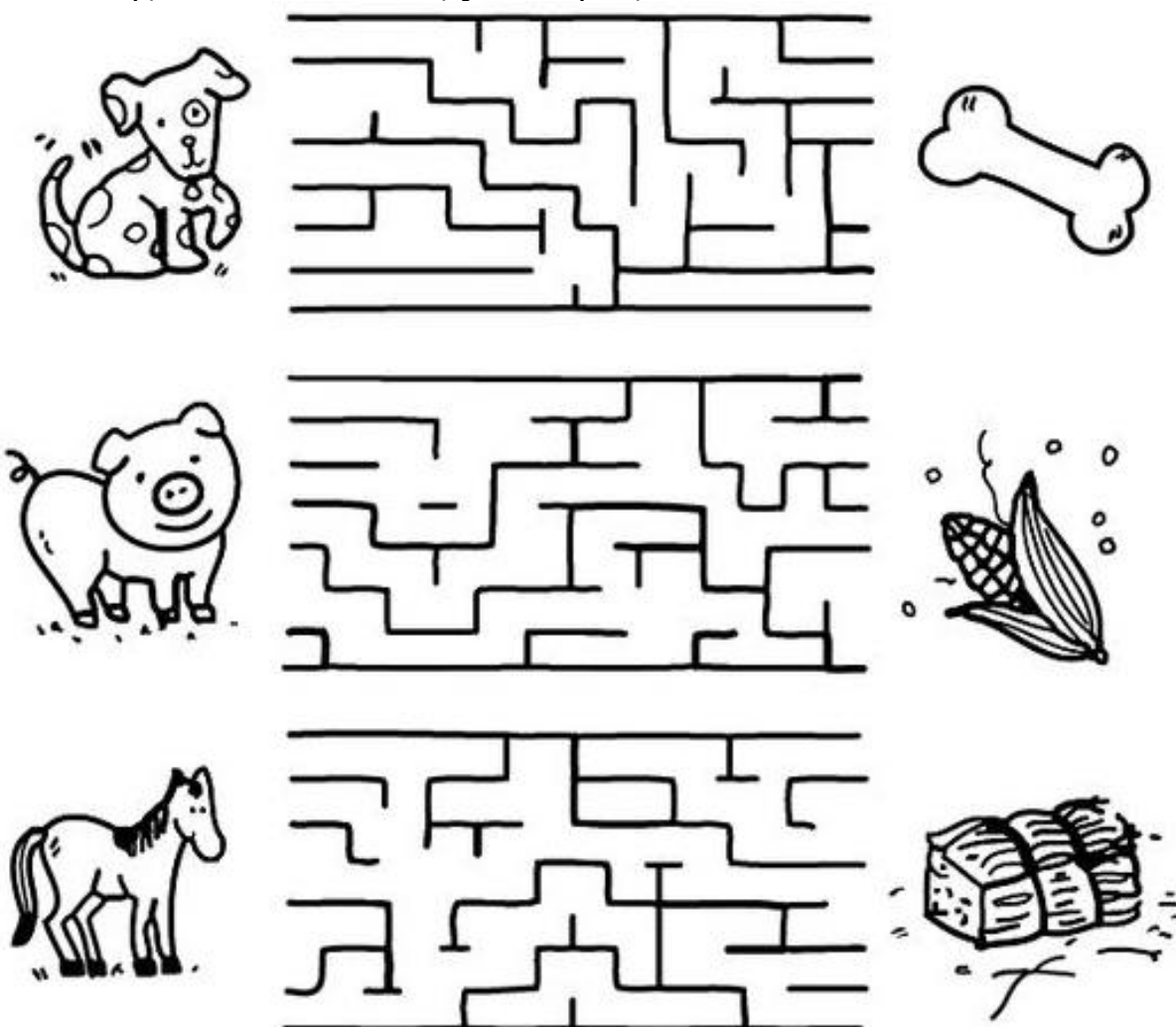
PROBLÉMY DĚTÍ

I emoce mohou představovat pro dítě problém, který ovlivňuje jeho školní práci. Jaké citové, emoční problémy jsou typické pro děti ve škole?

- **Úzkost** je pocit napětí, obavy neurčitého obsahu. Úzkostnost však je trvalejší osobnostní rys, který může dítěti čas strávený ve škole hodně zneprjemnit.
- **Strach** je zvýšená úzkost, obavy z něčeho konkrétního. Ve škole je strach bohužel velice častý – malé děti mohou mít strach z odloučení, ze špatné známky a z toho, že bude rodič smutný, starší ze zkoušení, z reakce učitele nebo i z nepřijetí spolužáky.
- **Vztek a zlost** nás přepadne hlavně tehdy, když máme dojem, že nás postihla nějaká nespravedlnost. Pro dítě je o to problematičtější, že je vůči učiteli v pozici slabšího a nemůže reagovat bezprostředně. Nahromaděný vztek pak může vést až k afektu a neovladatelnému chování.

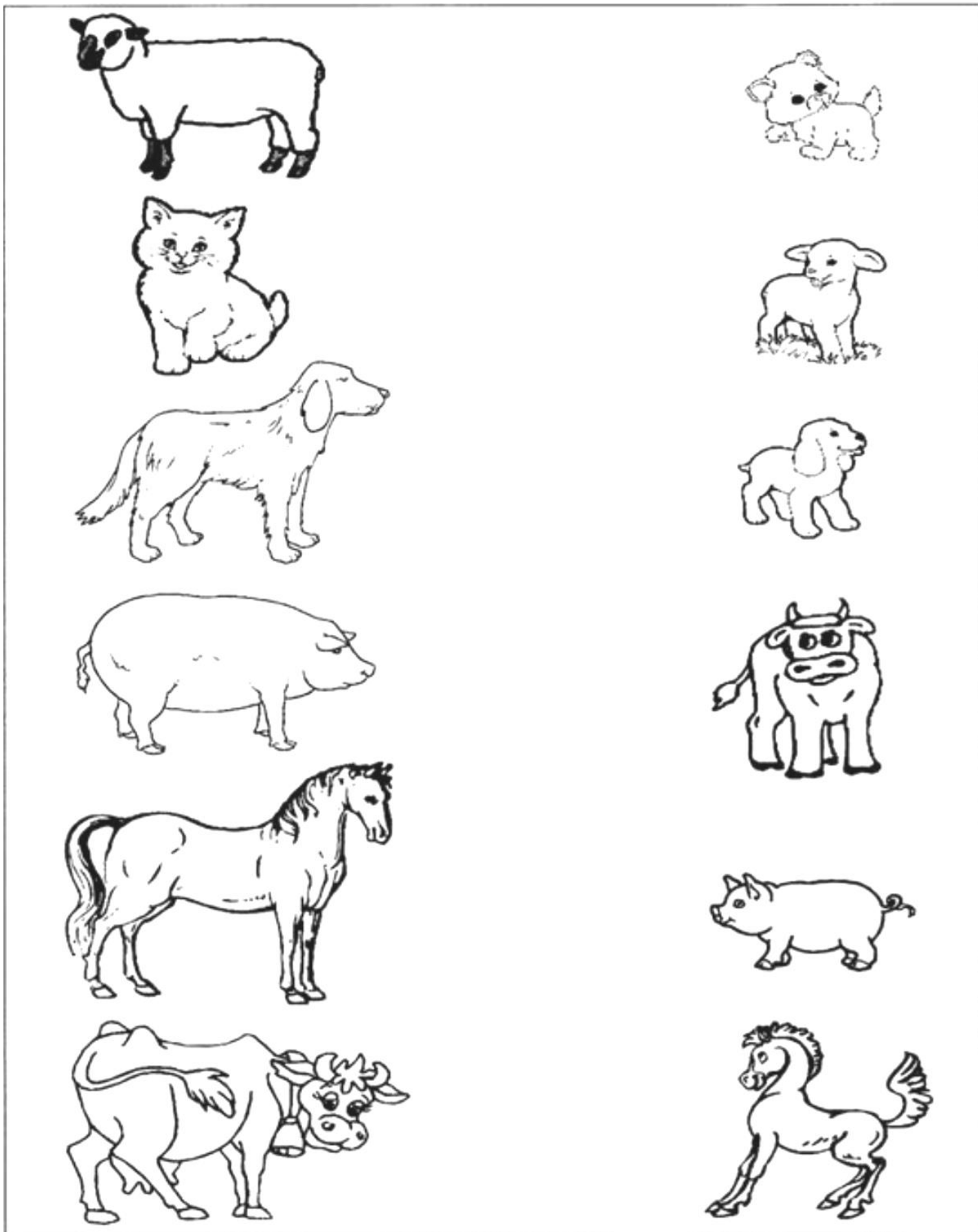
Děti by se měly rozvíjet všemi směry, známky nejsou základ rodinného štěstí. Hlavní je, aby děti byly spokojené, a až dospějí, aby se o sebe uměly adekvátně postarat.

Tip: Stanovte si s dětmi nějaký „cíl“ i na prázdniny. Může být jakýkoliv, například naučit se plavat, jezdit na kole, naučit se poznávat léčivé rostliny na čaj, naučit se poznávat houby, každé ráno cvičit, jít na výlet, uklidit ...

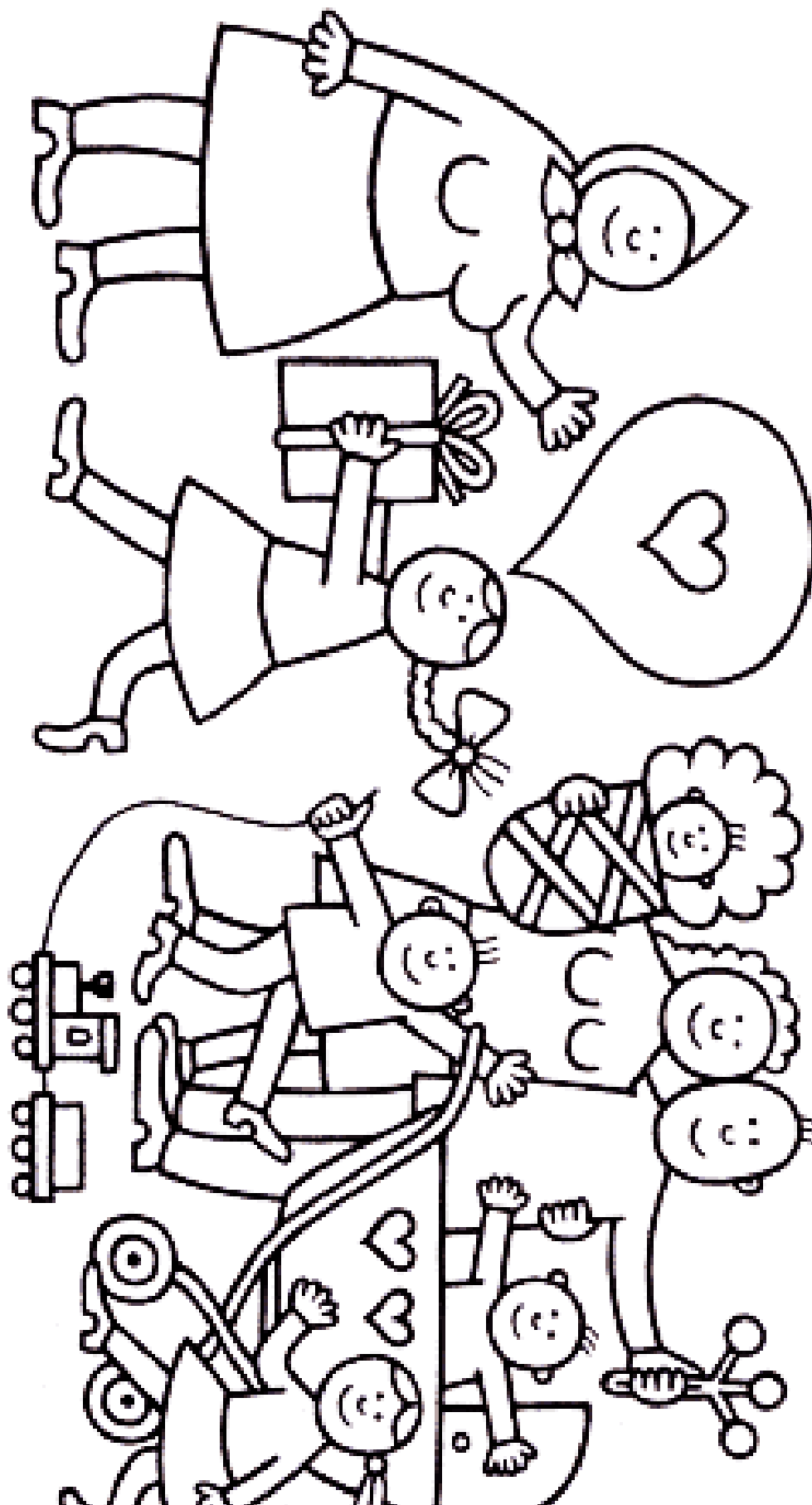


Najdi cestu bludištěm, aby se každé zvířátko dostalo ke svému jídlu.

Spoj maminku s jejím mládětkem, zvířata pojmenuj a vybarvi. O které zvíře byste se uměli postarat? **Povídej si s rodiči o tom, co které zvíře potřebuje**, kde žije a co jí. Starší děti – napište ke každému zvířeti jeho anglický název.



Udělejme si čas na svou rodinu. Potěšit můžeme i lidi kolem sebe – třeba začneme zdravit sousedku, pomůžeme jí vytrhat plevel na zahrádce nebo zamést chodník.



JEDNODUCHÉ HRY

Házení kamínky

Hra na hřišti nebo na louku, která trvá 10 min.

Udělejte na zemi tolik kruhů, kolik vás je. Můžete je nakreslit křídou na chodník anebo vyrýt větvičkou v zemi tak, aby byly od sebe na 2 až 3 kroky, ale v jedné linii. Asi 8 až 10 kroků od nich udělejte střeleckou čáru. Od ní se pak každý hráč snaží vhodit do každého cizího kruhu po jednom kaménku. Dopadne-li kamének do cizího kruhu, ale vykutálí se, nepočítá se jako vhozený. Dopadne-li vedle, ale do kruhu se dokutálí, nebo tam skočí odrazem, je hod úspěšný. V každém kole hází každý hráč na každý cizí kruh jen po jednom kaménku. Kruh, ve kterém je už 10 kaménků, je vyřazen ze hry, hráč prohrál. Vítězí hráč, jehož kruh zůstal jako poslední nevyřazený.

Bystré oko

Hra do vlaku nebo do auta, která může trvat libovolně dlouho.

Kdo získá indiánské jméno Bystré oko? Ten, kdo bude všímavý k okolí. Kdo dokáže popsat, jaké mostky jste přejeli, jak se točila silnice podél trati, kolik zákrutů měla trať, kolik vagónů měl vlak, jakou barvu mělo auto, které nás předjelo apod. Pozorujte jen blízké okolí, protože se dá snadno sledovat i kontrolovat a také se velmi rychle mění. Občas vyhlase soutěž: Kdo jako první uvidí nějaké zvíře? Kdo uvidí letadlo, traktor, člověka se psem, kdo první řekne, jak se jmenuje město, do kterého vyjíždíme?

Co se změnilo?

Hra do místnosti nebo do kupé vlaku.

Hráč jde mimo místnost. Ostatní si prohodí místa, změní oblečení, věci. Hráč poté hádá, co je jiné.

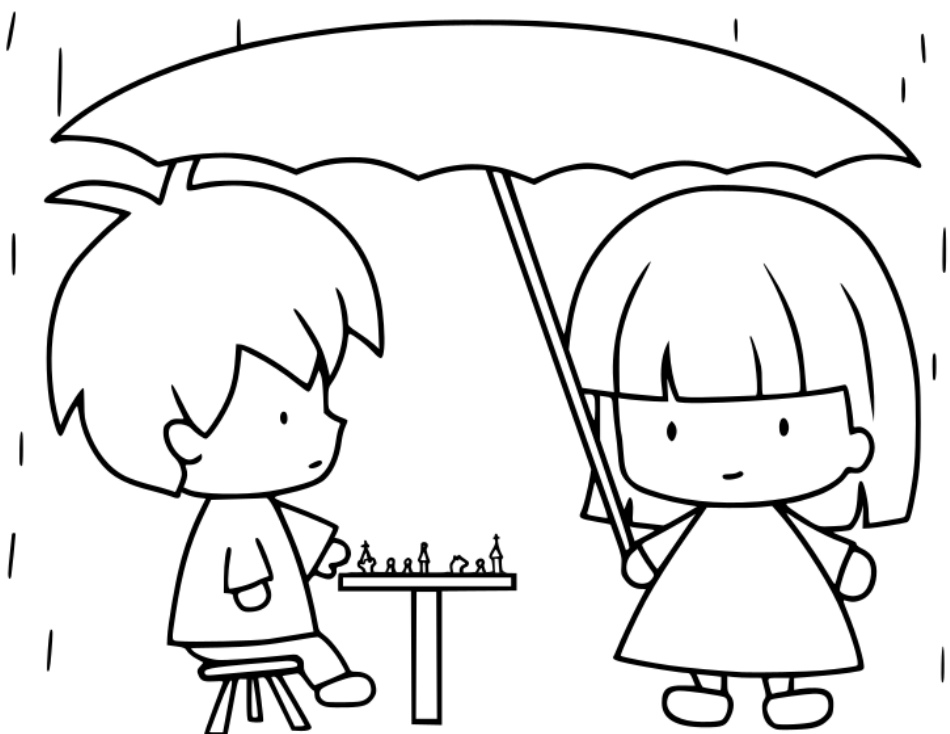
Co zmizelo?

*Hra na procvičení paměti.
Trvá pár minut.*

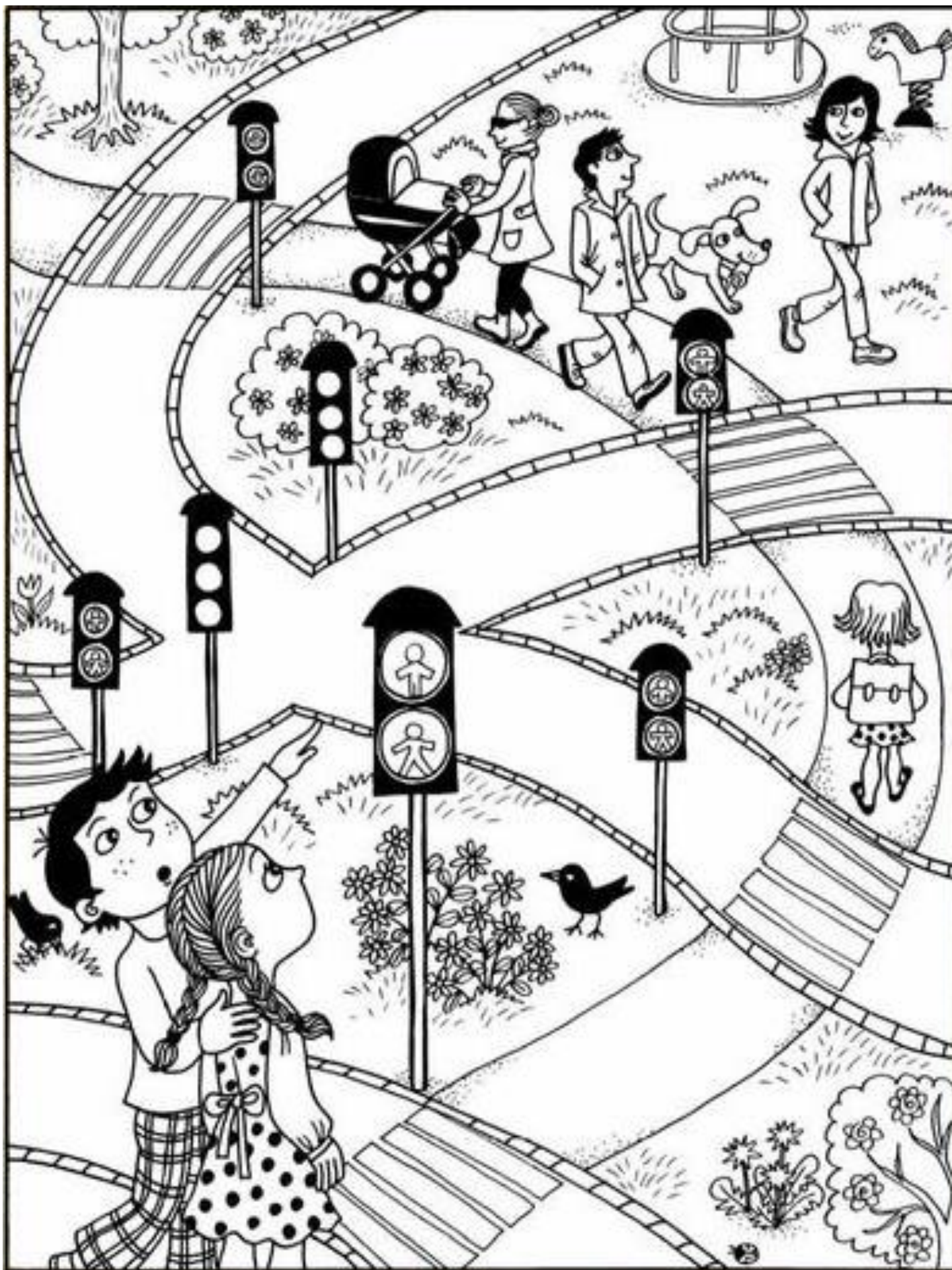
Na stůl rozložíme 30 věcí. Hráči se snaží během jedné minuty zapamatovat si je. Poté zavřou oči, jednu věc ze stolu odebereme. Kdo první vykřikne, co zmizelo, nechává si si tu věc jako trofej. Když zbyde na stole posledních pět věcí, body spočítáme.

Kimova hra: Hráči si snaží zapamatovat si všechny věci na stole. Potom věci

přikryjeme a hráči zapisují, co tam bylo. Vyhrává ten, kdo si toho zapamatoval nejvíc.



Umíš správně vybarvit obrázek? Které semaforey jsou pro auta a které pro chodce?



Tipy na výlety, kde se neplatí vstupné



1. Pustevny - Radhošť

Z Trojanovic mohou zájemci vyjet sedačkovou lanovkou. K cestě dolů pak mohou využít koloběžku, kterou si půjčí nahoře a vrátí u nástupu na lanovku. Po hřebeni se z Pusteven snadno dojde k soše pohanského boha Radegasta na kopci

Radhošť. Jen o kousek dál je unikátní šindelem obložená kaple svatých Cyrila a Metoděje.

2. Pulčín a Čertovy skály



Čertovy skály mají čtyři vrcholy, tvoří je pískovcové kvádry. Na Čertovy skály se pěší dostanou od Vizovic po modře značené turistické stezce, zastávka autobusu je asi půl kilometru odtud. Na Pulčínské skály, které jsou největším skalním labyrintem na Moravě, musejí turisté dojít po modré další tři kilometry.

3. Rozhledny na Valašsku

Chcete vidět z výšky Beskydy a Javorníky? Na obrázku je rozhledna na Čubově kopci u Francovy Lhoty a Čartak. Další zajímavé věže stojí například v Jarcové či na Ztracenci.



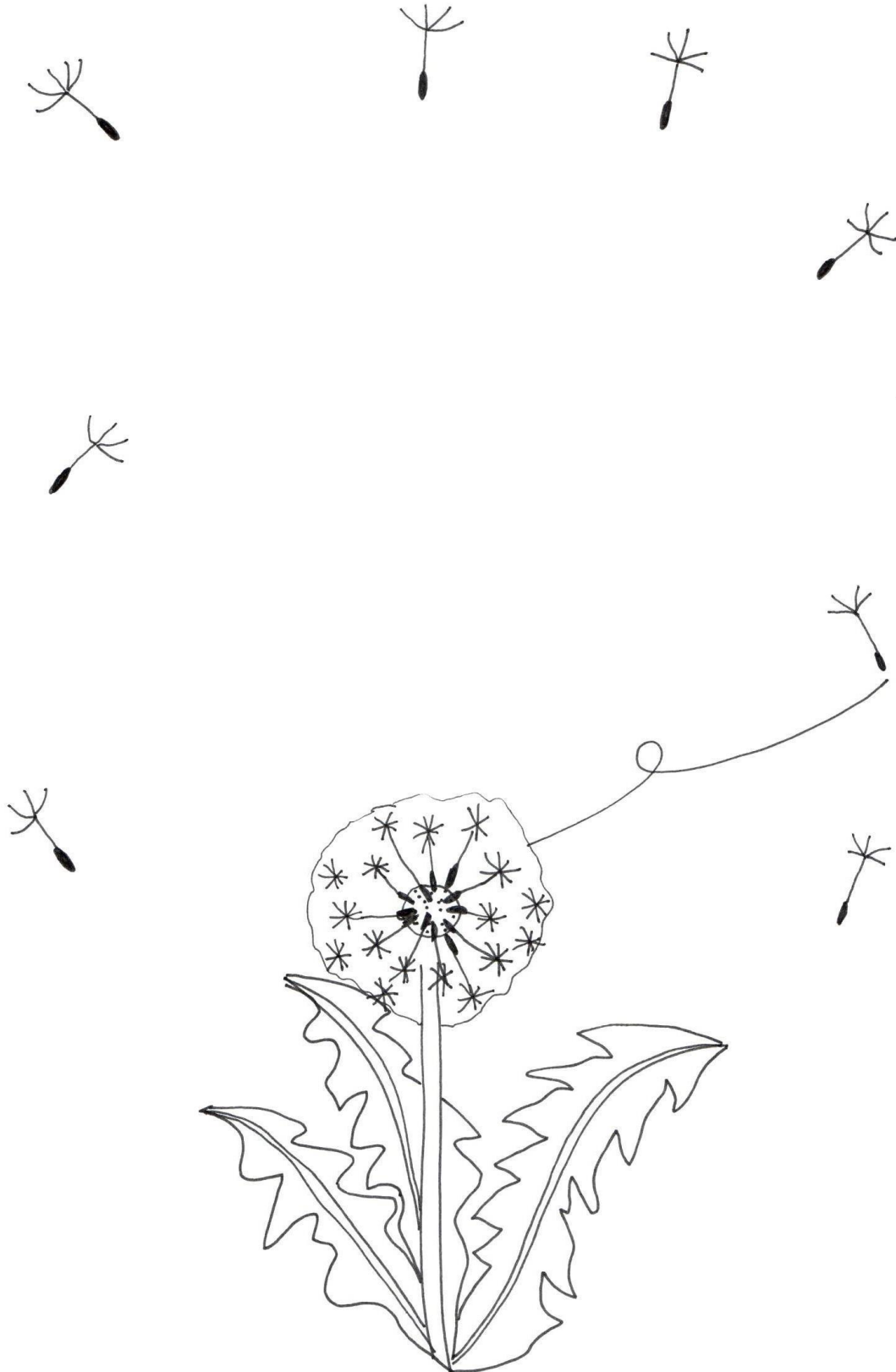
4. Velehrad – Dny lidí dobré vůle

Dny lidí dobré vůle se každoročně konají u příležitosti státního svátku svatých Cyrila a Metoděje. 4.-5. Července. Národní pouti u baziliky Nanebevzetí Panny Marie a svatých Cyrila a Metoděje se pravidelně účastní desetitisíce lidí. Mimo to zde jsou celé dopoledne soutěže a hry pro děti.

5. Slovácké léto v Hradišti

Od 29. června do 8. července 2018 se zde budou střídát koncerty různých kapel. Centrum Uherského Hradiště bude zasypané pískem na beachvolejbal, plážovou házenou a další sportovní utkání jako třeba půlmaraton.

Líbí se Ti pampelišky? Když foukneš do odkvétající pampelišky, rozlétne se chmýří kolem dokola. Víš co to je? Z pampelišky odlétají semínka. Když spadnou do hlíny, vyroste z nich příští rok nová pampeliška. Semínko pampelišky se odborně jmenuje nažka. Nakresli ke každému pampeliškovému padáčku dráhu, kterou od pampelišky letěl. Můžeš přikreslit i víc semínek s „padáčkem“, díky kterému vítr odnese semínko daleko. A nová pampeliška najde novou louku k tomu, aby tam vyrostla. Víš, že listy pampelišek můžeš přidat i do salátu? A z květů si můžeš udělat dobrý sirup podle receptu na další stránce.



Saláty plné zdraví

Salát z červené řepy a jablek

Suroviny:

2 jablka, 2 červené řepy 1 citron, špetka mletého černého pepře a soli, lžíce oleje, dle možností sýr a máta

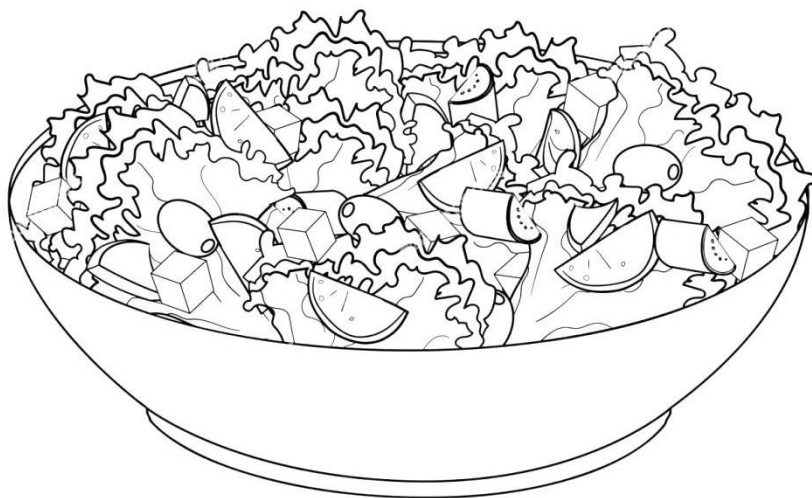
Postup:

Menší červené řepy oloupeme a nakrájíme na hodně tenké nudličky. Stejně nakrájíme jablka zbavená jadřinců. Na zálivku rozmícháme olej s citronovou šťávou a mírně osolíme. Salát zlehka promícháme těsně před podáváním, aby se zachovala kombinace červené a bílé. Přelijeme zálivkou, posypeme lístky máty, rozdrobeným sýrem (nejlépe feta) a čerstvě mletým pepřem.

Jednoduchý salát z čínského zelí

Z hlávky čínského zelí obereme zvadlé a poškozené listy a ty vyhodíme. Pak zelí obereme na jednotlivé listy, omyjeme je, necháme okapat a nakrájíme je na nudličky.

Připravíme si klasický sladkokyselý nálev. V přibližně jednom litru studené vody rozmícháme 4 lžíce cukru se špetkou soli a 4 lžícemi octa. Nálevem přelijeme čínské zelí a necháme uležet.



Šopský salát

Suroviny: 1 salátová okurka, 8 rajčat, olej, 50g balkánského sýra

Postup: Všechny suroviny nakrájíme na kostičky a smícháme, zakapeme olejem.

Pampeliškový sirup

350 plně rozkvetlých pampeliškových květů, ideálně před polednem, 20 g kyseliny citronové (lze vynechat), 4 chemicky neošetřené citrony, 3,5 l vody a 3,5 kg cukru

Do pětilitrové zavařovačky přidáme kyselinu citronovou, pokrájené citrony, vše zalijeme vařící vodou a necháme 24 hodin stát. Druhý den obsah sklenice přecedíme do velkého hrnce přes plátýnko, respektive nadvakrát přeloženou bavlněnou plenu. Přidáme odvážený cukr, promícháme, aby se začal rozpouštět. Přivedeme k varu, ideálně za stálého míchání, necháme vařit, dokud nezačne houstnout. Houstnutí trvá přibližně hodinu a půl, než má konzistenci tekoucího medu. Podle potřeby odstraňujte pěnu, která se může na povrchu tvořit. Hustotu medu si lze během varu průběžně testovat: jednoduše sirup kápněte na talířek a nechte vychladnout. Až bude vypadat jako med, ještě horký ho nalijete do čistých sklenic. Naplněným sklenicím otřete okraje, měly by být naprosto čisté a suché, a sklenice zavíčkujte. "Med" po vychladnutí uložte v chladu a temnu. Do čaje si ho můžete přidávat i preventivně, kdykoliv se ochladí.

Pozorujete hvězdy? Znáte některá souhvězdí? Lidé si spojovali hvězdy do různých tvarů, které jim připomínaly třeba zvířata. Dokážete spojit hvězdy v pravém sloupci stejně jako jsou spojeny v levém? **Vymyslete, co vám tvary připomínají.**

OPALOVACÍ KRÉMY**aneb jak se chránit před naší nejbližší hvězdou****Proč se natírat?**

Pro zdraví – ochrana proti spálení a rakovině kůže. Bez ochranného opalovacího krému mohou vzniknout pigmentové skvrny, svědění, zarudnutí až popáleniny či sluneční alergie. Avšak ani s opalovacím krémem by děti neměly být na slunci mezi 11-15. hodinou. Pozor - i slunce za mraky opaluje a je nutné používat ochranný krém. Děti do 1 roku na slunce nepatří. Děti do 3 let na slunce vždy jen s pokrývkou hlavy a namazané.

Druhy slunečního záření:

UVA záření je méně nebezpečné než sluneční záření. Podporuje tvorbu vitamínu A a D ale, způsobuje rychlejší stárnutí pokožky a proniká do znamének a kožních vrásek. Značka UVA na obalu znamená, že výrobek má rozšířenou ochranu i proti UVA záření.

UVB je nejnebezpečnější záření a způsobuje na pokožce zhoubné i nezhoubné nádory a další poškození kůže. SPF na obale krému určuje ochranu čistě jen vůči UVB.

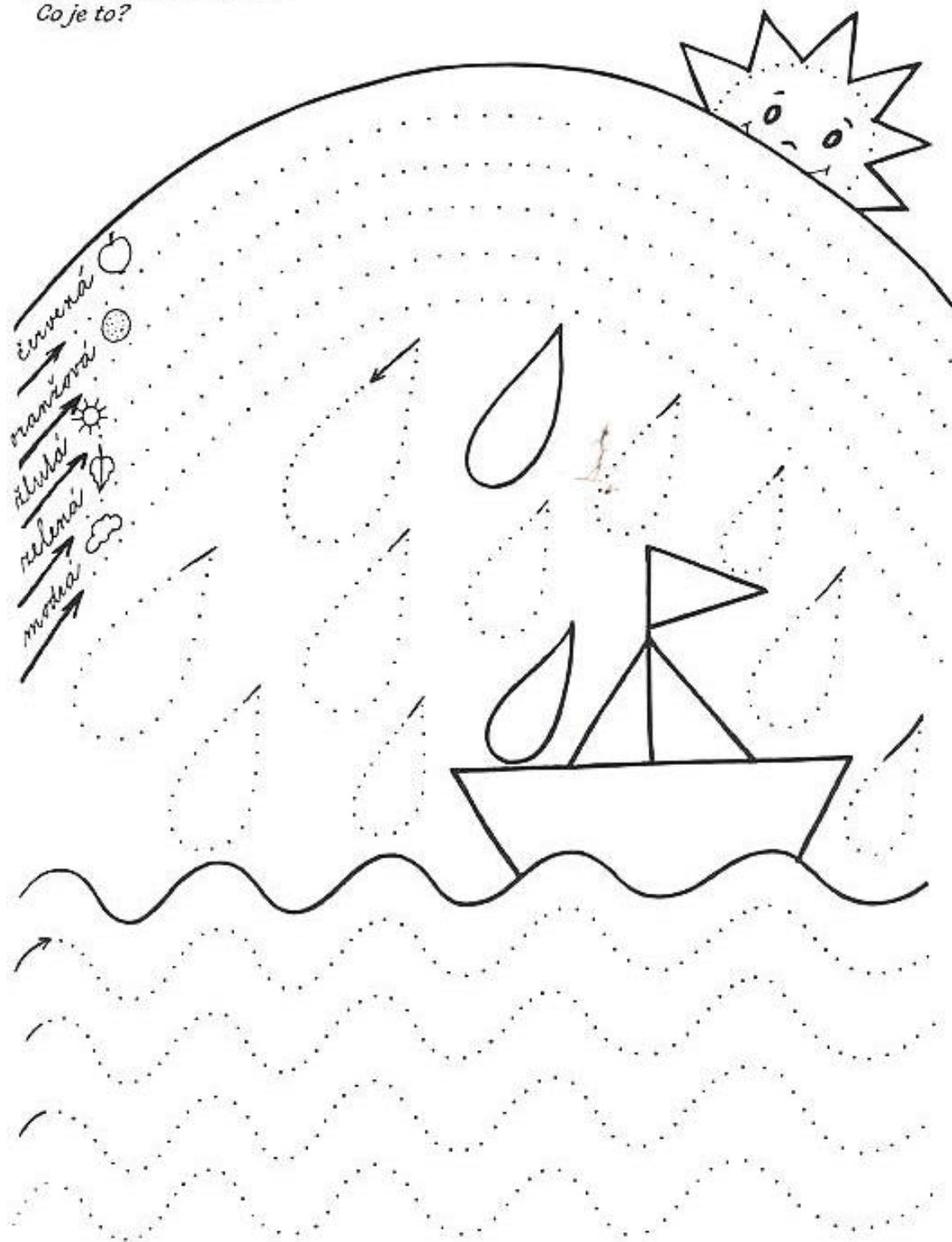
Jak se natírat?

V dostatečné vrstvě, to znamená na 1 cm kůže bychom měli nanést 2 ml ochranného krému. A to ještě doma, 20-30 minut před pobytem venku, a potom opakovaně každé 2 hodiny.

Čím?

Děti vyžadují zvláštní péči! Přípravky voděodolné a s tou nejvyšší ochranou. Malé děti 30-50 UV. Po opalování je dobré použít krém, který kůži obnovuje. Opalovací přípravek, který by vás po jednom namazání chránil celý den, neexistuje. Přípravky se z kůže smývají potem, vodou, ale také ležením na dece, nebo utřením do ručníku. Pokud je přípravek voděodolný, znamená to, že vás po určitou dobu ochrání i při koupání. Po usušení je však nutné se namazat znovu.

*Slunce s deštěm stavi most,
prý už bylo bouřky dost.
Co je to?*



Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uliče 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Mgr. Lada Rektoříková, Mgr. Tereza Bělíková, Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Aneta Botková: NEPRODEJNÉ!



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

